



**Кухар Віктор Миколайович:
«ТЕПЕР, ПІСЛЯ ПІДПИСАННЯ
ДОГОВОРУ, В МЕНЕ Є «ПЕНСІОН».
ЦЕ МОЯ РОДИНА.»**

Насправді, моє життя дуже сильно змінилось завдяки «Пенсіону». І спасибі людям, які працюють в Центрі за допомогу. **стор. 4 >**

**ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ.
З КИМ КРАЩЕ ПІДПИСУВАТИ,
ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ ОСТАННЄ.**

Завдяки позитивному досвіду багатьох пенсіонерів, які вже підписали договір довічного утримання, ставлення до нього починає змінюватися.

стор. 2 >



УКРАЇНЬСЬКА ГАЗЕТА ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ

ПЕНСІОН

ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ

№2-3
2020

В цьому році ми з вами, як і вся Україна й більшість країн світу, зустрілись із досить неочікуваною проблемою. Пандемія коронавірусу яскраво виявила усі недоліки й переваги економічних та медичних систем в різних країнах. І сьогодні найбільш незахищені верстви населення потребують допомоги й захисту як ніколи.

На жаль, пенсіонери зараз опинились в особливо складній ситуації з багатьох причин. Люди поважного віку в зоні підвищеного ризику щодо самого захворювання та його наслідків. Багато хто з пенсіонерів виявився відрізаним від близьких в умовах обмеження дії громадського транспорту. Відповідно питання доставляння харчів, товарів першої необхідності та ліків встало особливо гостро. Я навіть не кажу про наявність запасу фінансових коштів і можливість купувати товари, які за період карантину здорожчали.

Що ж робити в такій ситуації? По-перше: не панікувати! Так, кількість захворілих у всьому світі на COVID-19 достатньо велика. Станом на 15 квітня статистика говорить про 2 млн 65 людей. Втім смертність становить близько 3,6%. Більшість хворіють в легкій формі й одужують. Так, в Європі показник смертності становить біля 8,6%, але там багато країн враховують для статистики лише захворілих із сильними ознаками. Не дивно, що серед них вищий рівень ускладнень і летальних випадків. Для порівняння, від іспанки (грипу, який вирував світом на початку минулого століття) рівень смертності становив, за різними оцінками, від 10 до 20%.

Беззаперечно, треба вживати всі рекомендовані заходи – знаходитись на самоізоляції й мінімально контактувати з оточенням, мити руки, користуватись масками та засобами дезінфекції. Береженого, як то кажуть, Бог береже. Але щиро раджу трохи менше дивитись телевизор. Адже телеканали в гонитві за рейтингом завжди намагаються нагнітати ситуацію. Зайві хвилювання нікому не йдуть на користь, а лише сприяють загостренню хронічних хвороб.

Шановні читачі!

*Щиро вітаю вас
із Великодніми
святами!*

*Великдень – одне
з найулюбленіших
свят в Україні.
Світле й радісне,
воно завжди
наповнює
людей надією
на краще, як
би не було
складно.*



Більшість інфікованих в Україні заразились за кордоном, перебуваючи на міжнародних заходах всередині країни або під час контакту з людьми, які повернулися з заробітків або відпочинку. Тож будьте особливо обережні в контактах.

З іншого боку – зараз саме час трошки переосмислити власне життя та спрогнозувати розвиток ситуації на майбутнє. Просто погляньте. До пандемії в Україні якось все працювало. Не дуже добре, але все ж було. І раптом – майже все зупинилось: бізнес не працює, джерел поповнення бюджету нема, як і засобів особистого захисту. Катастрофа? Але ж був час підготуватись, навіть коли епідемія вже поширювалася європейськими країнами. Чому це не було зроблено?

Ось так і в житті людини. Сьогодні вам 70, ви почуваєте себе непогано (вважаючи на вік), можете і в магазин сходити, і себе обійти, і лад в оселі навести. Але що буде завтра? Післязавтра? Навіть якщо допомо-

га не потрібна прямо зараз, то хіба слід чекати критичної ситуації, щоб починати пошуки виходу? Адже тоді вже не буде часу на вивчення варіантів. То чому ми нічого не робимо? Подумайте про це.

Готувати сани потрібно влітку. Варто заздалегідь вирішити, як і хто буде вас доглядати. Якщо у вас немає близьких родичів або ви не розраховуєте на них, нікому вам допомогти й при цьому ви мешкаєте у великому місті – не треба чекати критичного моменту. Поки є час – розберіться у всіх нюансах договору довічного утримання та отримуйте зиск від власної нерухомості вже зараз.

Бувайте здорові, бережіть себе. А якщо вам потрібна допомога – звертайтеся! Сподіваюся, що редакція газети «Пожити для себе» завжди надає актуальну та цікаву інформацію.

**Головний редактор
Михайло Вулах**

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» На 29,704 млрд грн збільшено дотацію Пенсійному фонду з державного бюджету України. Ці кошти планують спрямувати на індексацію пенсій і виплати по 1 тис. грн пенсіонерам із пенсією менше ніж 5 тис. грн.

» Одноразову допомогу в сумі 1 000 гривень отримають пенсіонери, розмір пенсійної виплати яких менше ніж 5 000 гривень, і громадяни, які одержують державну соціальну допомогу у зв'язку з інвалідністю та за віком замість пенсії. Пенсіонерам, які отримують пенсії на банківські картки, одноразову допомогу в розмірі 1 тисячі гривень буде зараховано автоматично, а тим, хто отримує пенсію через Укрпошту, гроші принесе листоноша.

» 11% складе розмір індексації пенсій у 2020 році. Вона буде проведена 1 травня 2020 року. Гарантоване підвищення отримають 7 мільйонів пенсіонерів. Таким чином мінімальна пенсія зросте з 1 889 гривень до 2 097 гривень.

» Не менше 100 гривень становитиме підвищення пенсії в результаті індексації в травні. Якщо розмір підвищення в результаті перерахунку пенсії буде менше, встановлюється доплата в сумі, якої не вистачає до зазначеного розміру.

» 1 480 тис. українських пенсіонерів, старших за 80 років, в яких розмір пенсії не перевищує 9 205 грн, отримають з 7 квітня 2020 року виплати щомісячних доплат до пенсії у розмірі 500 грн

» Не менше 2 600 грн має становити пенсійна виплата громадянам, старшим за 80 років за наявності страхового стажу від 25 років для чоловіків і від 20 років для жінок.

► Юридична консультація

ДОГОВІР ДОВІЧНОГО УТРИМАННЯ. З КИМ КРАЩЕ ПІДПИСУВАТИ, ЩОБ НЕ ВТРАТИТИ ОСТАННЄ.

Автор: Катерина Коваленко



Ще п'ятнадцять-двадцять років тому ніхто в Україні й не чув про договір довічного утримання. Більш того, можливість подібних угод приводила в жах багатьох людей. «Як це – добровільно віддати комусь свою квартиру, навіть якщо за це тобі обіцяють довічне утримання? А раптом обдурять?», – думали вони. Сьогодні завдяки позитивному досвіду багатьох пенсіонерів, які вже підписали договір довічного утримання, ставлення до нього починає змінюватися. Але міфів, забобон і пліток навколо цього документу залишається безліч. Спробуємо з ними розібратись.

Багато хто, особливо літні люди, з недовірою ставиться до будь-яких операцій з нерухомістю. Їх можна зрозуміти. Газети в гонитві за сенсацією розписують у всіх деталях, як шахраї обманюють і виганяють з квартир пенсіонерів. А ось про позитивні приклади пишуть мало. Це ж реклама! Краще говорити лише про погане в статтях і сюжетах на телебаченні, шукати сенсацію. Адже на негатив читачі й глядачі краще реагують, а значить, підвищують рейтинг. Водночас тим самим ЗМІ позбавляють багатьох пенсіонерів шансу вижити або суттєво покращити своє життя... Але чий же клопіт – порятунком потопаючих, окрім них самих?

У такій ситуації люди поважного віку, швидше за все, вирішать триматися подалі від тих, хто хоча б заїкнеться про можливість вигідно обміняти квартиру на безбідне існування. «Шахраї», – промайне в їх голові. Чули, знаємо, не обманете! Але ж чи такий страшний чорт, тобто договір довічного утримання, як нам його малює уява?

01.01.2004 року договір довічного утримання закріплений в українському законодавстві, це – абсолютно законне право розпорядитися своїм майном. Цивільним кодексом передбачені права та обов'язки обох сторін за договором: відчужувача, тобто пенсіонера, і набувача, тобто інвес-

тора, який отримує право на майно в обмін на довічне утримання відчужувача. Право пенсіонера на довічне користування (проживання) квартирою захищається законодавством.

Так, згідно зі статтею 754 ЦК України:

1. Набувач не має права до смерті відчужувача продавати, дарувати, міняти майно, передане за договором довічного утримання (догляду), укладати щодо нього договір застави, передавати його у власність іншій особі на підставі іншого правочину. Тобто новий власник тільки зафіксований в документах, тоді як користування (проживання) залишається за відчужувачем, а розпоряджатись квартирою не зможе ніхто – ані новий, ані старий власник, оскільки на квартиру буде накладено нотаріально заборону.

Таким чином, НІХТО не може виселити або іншим чином обмежити в користуванні пенсіонера – це буде прямим порушенням умов договору й норм чинного законодавства в цілому. Будь-який нотаріус, адвокат, юрист вам підтвердить цю інформацію. Також ви самі можете її перевірити в актуальній версії Цивільного кодексу України.

У випадку порушення умов договору, яким є виселення, він буде розірваний. Набувач – оскільки порушив закон та умови договору – втрачає всі кошти, які витратив, оскільки відчужувач не має нічого повертати.

Починаючи з 2007 року Центр «Пенсіон» веде просвітницьку роботу щодо договору довічного утримання. За ці роки документ уже тисячі разів апробований, і практика доводить, що він дійсно захищає обидві сторони. Все більше українських пенсіонерів зважуються на підписання такого документа. Головне для них, щоб підписання договору пройшло законно, чесно, прозоро і з урахуванням інтересів усіх сторін.

Якщо людина все-таки наважиться на підписання договору, зрозуміло, що у неї виникне безліч питань. Як діяти далі? До кого звертатися? Де знайти того, хто візьме на себе всі клопоти зі збору документів, підписання договору і, головне, щодо довічного утримання пенсіонера? Адже відгукуватися на оголошення, яке висить на стовпі: «Шукаємо самотнього пенсіонера, щоб утримувати його до кінця життя», – дуже небезпечно, і піти на це може тільки дуже наївна людина.

Страшилки щодо операцій з нерухомістю можна прочитати не тільки в газетах. Як тільки пенсіонер вирішує оформити договір довічного утримання й документально зафіксувати обов'язки «того, хто догляне», численні «доброзичливці» – друзі та родичі, як правило, тут же починають його відмовляти. Воно й зрозуміло, адже запропонувати реальну допомогу (догляд, велику виплату, щомісячне утримання) вони не можуть або просто не хочуть, а квартиру отримати мріють просто так.

На горизонті дивом виникають «добрі люди», які починають давати поради й пропонувати допомогу. Близькі та далекі родичі, яких раніше доводилося благати приїхати й допомогти, почувши, що їх дядечко чи тітонька хоче оформити такий договір, починають відвідувати їх мало не щодня. Вони демонструють справжні дива доброти, турботи й підтримки, наполегливо доводячи, що краще них про людину поважного віку не подбає ніхто. І тут, напевно, варто серйозно задуматися: звідки раптом виник такий «фонтан доброти», і чи не продиктована така різка зміна в поведінці елементарною корисливістю?

Звичайно, спокуса оформити договір «зі своїми» дуже велика. Аргументи у людей прості: він же свій, хоро-

ший, ніколи не обдурить, йому можна довіряти. Завжди приємніше, коли за тобою доглядає хтось близький і рідний. Але, наважуючись на підписання договору з родичами або іншими «хорошими людьми», пенсіонер повинен відповісти собі на ряд питань:

- як довго я знаю людину, яка набувається в утримувачі?
- чи були випадки, коли вона поведилась непорядно або підвела?
- як часто та як саме допомагала мені раніше?
- чи здатна вона брати на себе відповідальність?
- що станеться, якщо мій стан здоров'я погіршиться, і допомагати буде потрібно частіше?
- чи буде вона за мною доглядати та чи вміє це робити?
- чи є у неї кошти, щоб утримувати мене?
- чи є у неї інші зобов'язання (діти, родина, робота), які мають першорядне значення?

Швидше за все, половина цих питань залишиться без відповідей. А іще спробуйте згадати та скласти простий перелік – коли та як за останній рік вам вже допомагала ця людина. Можливо, вона й не уявляє собі, що саме доведеться виконувати. Адже допомога та догляд за людиною поважного віку – це робота: важка й специфічна, потребує і часу, і сил, і відповідних навичок.

Таким чином, перед підписанням договору потрібно ретельно розібратися у всьому. Зважити усі «за» і «проти», та оцінити недоліки та переваги усіх варіантів. Визначте, що для вас найважливіше, що б ви хотіли отримати, і чи відповідає ваш потенційний набувач цим вимогам.

В наступному номері читайте продовження матеріалу. Розглянемо, як викрити шахраїв.

**ВИ ПІДПИСАЛИ
ДОГОВІР
ДОВІЧНОГО
УТРИМАННЯ,
ЯКИЙ
НЕ ВИКОНУЄТЬСЯ?**



**ЗВЕРТАЙТЕСЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ:**

(044) 288 21 98

» Економіка

ЧИ ПРОІНДЕКСУЮТЬ ПЕНСІЇ У 2020 РОЦІ?



Автор: Катерина Коваленко

Однією з надважливих проблем для всіх пенсіонерів залишається маленький розмір пенсій, на які вкрай важко прожити. Особливо враховуючи ціни на харчові продукти й тарифи, які безупинно ростуть. У Пенсійному фонді відповіли, яких підвищень пенсійних виплат варто чекати, і скільки надбавки отримає кожна категорія пенсіонерів України.

Нещодавно почали ширитися чутки про те, що з березня розпочнеться індексація пенсій. Але ні про розмір у відсотковому відношенні до виплат, ні точної дати відомо не було. На численні запити громадян у Пенсійному фонду відповіли, що перерахунки в лютому не проводились, а отже й підвищень в березні чекати не слід. Більш того – в бюджеті Пенсійного фонду коштів на індексацію не передбачено зовсім, а інформація про ніби то підвищення виявилась неофіційною.

ІНДЕКСАЦІЯ ПОВИННА БУТИ?

Поширення неправдивих даних мало під собою логічне підґрунтя, адже торік, саме з березня, пенсіонери почали отримувати підвищені виплати. Відповідно й цього року усі чекали аналогічних дій від держави. Але в законі, який регулює ці процеси, а ні про точні дати, а ні про терміни виконання зобов'язань – жодного слова. Відомо тільки, що Кабмін разом з пенсійним фондом обов'язково мають підвищувати соціальні виплати щороку. Отже, на даний час, фактично, закон не порушений.

Відповідно до Закону «Про індексацію грошових доходів населення», регулярний перегляд усіх соціальних виплат має бути проведений згідно зі зростанням цін. Але точні формули зображені вже в іншому, профільному законі – «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування». Він встановлює необхідність щорічного перегляду пенсій, причому роз-

мір вираховується таким чином: 50% інфляції й 50% від зростання середньої зарплати. Обидва показники беруться за минулий рік.

Подивимось, як саме має зрости пенсія згідно з цією розрахунковою формулою. Ріст заробітної плати склав 16%, а от ціни – на 4,1 (дані Держстату за 2019 рік). Відповідно, надбавка для пенсійної виплати у 2020 році має скласти 10%. До речі, це на 5% відсотків менше, ніж минулого року, що пояснюється уповільненням темпів інфляції. Нагадаємо, що фактичний розмір прожиткового мінімуму на січень 2020 року становить 3 780 грн, при цьому близько 83% пенсіонерів отримують виплати, які є нижчими від цього надважливого показника.

ТО КОЛИ ЧЕКАТИ ПІДВИЩЕННЯ ПЕНСІЙ У 2020 РОЦІ Й ЧИ ЧЕКАТИ ВЗАГАЛІ?

Стратегія пенсійного забезпечення передбачає щорічне підвищення виплат, і за словами нової міністерки соціальної політики робота буде обов'язково здійснена протягом 2020 року. За попередніми підрахунками нові суми пенсіонери отримають не раніше вересня. Причина такого здвигу прозора – в бюджеті не були закладені кошти, яких на даний час у держави просто немає. Для індексації потрібно близько 30 млрд гривень. Для порівняння – минулого року Україна витратила 40 млрд гривень на індексацію пенсійних виплат.

ЯК БУДУТЬ ПІДВИЩУВАТИ ПЕНСІЇ

Додаткові 100 гривень до щомісячної суми отримують пенсіонери, які офіційно працюють. Нова компенсація до пенсії чекає за досягнення поважного віку у 80 років і більше (але за умови, що Рада підтримає поданий законопроект). Це – нова ініціатива, яка дозволить отримувати додаткові кошти, що, умовно, мають йти на оплату людини, яка допомагає пенсіонерів (близько 670 грн на місяць). Ці виплати чекають на 100 тисяч літніх людей.

Але першими мають отримати підвищення ті люди, які досягли поважного віку – 80 років. Сума буде становити, в середньому, 500 гривень. До речі, поступово рубіж поняття «поважний вік» буде зменшуватись, і кожного року починатись з досягнення 78, потім 75, а потім 70 років.

Загальну індексацію у зв'язку з підвищенням розміру прожиткового мінімуму чекає 10,2 млн пенсіонерів, доплата до їхньої пенсії складе від 8 до 220 гривень. За попередніми даними середній розмір індексації складе близько 216 гривень, тоді як до 2023 року, за розрахунком, розмір середньої пенсії збільшиться на 1 200 гривень.

Голова Мінсоцполітики, Марина Лазебна, повідомила, що цього року підвищення виплат буде стосуватись близько 11 млн українських пенсіонерів. Також міністр зауважила, що потрібно перегляну-

ти норму закону, яка регулює терміни, та повернути обов'язковий перегляд суми пенсії саме в березні кожного року. Він має відбуватись автоматично.

Ситуація з індексацією пенсійних виплат все ще залишається доволі розпливчатою. Доходи загального фонду держбюджету у профіциті, а це означає, що коштів на даний час недостатньо. Як завжди, першою страждає саме соціальна сфера. Але редакція газети й Центр «Пенсіон» сумлінно відстежують будь-які зміни й одразу інформують вас про них. Читайте наступні номери.

ПЕНСІОН
ВАМ НЕПРАВИЛЬНО
НАРАХОВАНО
ПЕНСІЮ?

**ЗВЕРТАЙТЕСЬ
ЗА ПОСЛУГОЮ
ПЕРЕРАХУНКУ**

Детальна
інформація
за телефоном

(044) 288 21 98

>Інтерв'ю

КУХАР ВІКТОР МИКОЛАЙОВИЧ: «ТЕПЕР, ПІСЛЯ ПІДПИСАННЯ ДОГОВОРУ, В МЕНЕ Є ПЕНСІОН». ЦЕ МОЯ РОДИНА.»



Бесіду вела Валентина Вертинська

Ви багато разів чули рекламу Центру допомоги та соціального захисту пенсіонерів «Пенсіон», гарні відгуки від ваших знайомих – підопічних центру, та все одно вагаєтесь, чи підписувати договір довічного утримання? Тоді цей матеріал для вас! Живий доказ того, що не треба довго очікувати, якщо допомога вже потрібна. Знайомтеся, мабуть, наймолодший підопічний центру, Кухар Віктор Миколайович

Вікторе Миколайовичу, як ви дізналися про «Пенсіон»? Чому вирішили звернутись до Центру?

Я самотній. Маю інвалідність з дитинства. Раніше працював, але залишився без роботи. Так склалося, що мені немає від кого чекати допомоги. Маю тітку Галю в селі, раніше вона допомагала харчами. Але тепер вона хворіє. І якось почув по радіо рекламу центру.

Ви одразу зателефонували?

Ні, спочатку намагався знайти роботу. В мене були проблеми з грошима. Але на роботу мене за станом здоров'я не беруть. Навіть думав піти двірником. Але там треба фізично працювати. У мене залишилась надія на допомогу лише від Центру. Так і звернувся до «Пенсіону».

Скільки пройшло часу з моменту вашого знайомства до підписання договору про довічне утримання?

Моє знайомство з Іриною, яка консультувала мене від самого початку, відбулося в березні 2019 року, а вже в липні ми підписали договір. Тепер, після підписання договору, в мене є «Пенсіон». Це моя родина.

Отже, протягом чотирьох місяців договір був підписаний? А у вас не було таких думок, що це афера? Бо є багато статей про те як людей обманюють, вбивають.

Ні, не було. Бо в мене є товариш, який також рік тому підписав договір довічного утримання. Його приклад мене переконав, що все це надійно. До підопічного приходять співробітники Центру. Допомагають матеріально, прибирають у квартирі.

Якщо потрібно – підвозять до лікарні. Декілька разів на тиждень доставляються харчі. Я на все це подивився й остаточно вирішив, що підписання договору про довічне утримання для мене найкращий варіант.

Як змінилося ваше життя після підписання договору?

Вже після підписання договору в липні, в серпні мене запросили на екскурсію на теплоході по Дніпру. Я великий любитель природи. Але до цього самотужки я ані фізично, а ні матеріально не міг дозволити або організувати собі подібний захід.

Які ще зміни відбулися у вашому житті після підписання договору, коли ви стали підопічним Центру?

Навіть і порівнювати не можна, адже моя пенсія за інвалідністю мізерна. Тільки тепер я зміг купувати собі ті продукти, які хочу, а не тільки ті, на які вистачає грошей. «Пенсіон» оплачує усі комунальні послуги. Регулярно співробітниця Центру купує й приносить продукти. Мою улюблену ковбасу, сосиски. Я теж можу сам купити, але не можу нести важке. Коли несусь сам, то мої руки не витримують і сильно болять. Насправді, моє життя дуже сильно змінилось завдяки «Пенсіону». І спасибі людям, які працюють в Центрі за допомогу.

Ви розказували що були на теплохідній екскурсії вздовж Дніпра. Ви там познайомились з новими людьми? Чи з'явилися у вас якісь друзі після підписання договору? Ви з кимось постійно спілкуєтесь?

Так. Спілкування мені теж не вистачало раніше. Тепер я часто роз-

мовляю з водієм Дмитром, він працює в «Пенсіоні». Дуже приємний, щирий хлопець. Як бачив на екскурсії – з ним і багато інших підопічних також товаришують. І з Юлею. Вона соціальний працівник, до людей похилого віку ходить. З Іриною, і з працівником служби супроводу, Андрієм – він завжди готовий допомогти.

А з підопічними вашого віку спілкуєтесь?

Так. Завдяки «Пенсіону» в моєму житті з'явилась Ніна Миколаївна. Тепер ми друзі й сусіди. Ми з нею дуже подружились. Тому що самому страшно бути весь час.

Вікторе Миколайовичу, як ви розпоряджаєтесь виплатами, які отримали від Центру? Можливо, на лікування або щось для покращення здоров'я?

Я купував взуття та одяг. А якщо не курити й не пити, то й буде здоров'я. Я так про себе піклуюсь.

Вікторе Миколайовичу, ви були на одній із зустрічей з підопічними центру. Як вам, сподобалося?

Так! Дуже дякую усім, хто його організував! Все було чудово! Я з нетерпінням чекаю на нову зустріч!

Вікторе Миколайовичу, що б ви порадили тим пенсіонерам, які хочуть підписати договір довічного утримання, але вагаються?

Зі свого досвіду хочу сказати, що після підписання договору життя змінюється на краще. Якщо у вас немає близьких, сподіватись ні на кого, то, я вважаю, краще підписати договір з Центром.

Часто пенсіонери бояться, що підпишуть договір, а їх потім обдурять, що б Ви відповіли?

Щодо «Пенсіону», то такого точно не буде. Вони вже стільки років працюють і на вулицю виганяти точно нікого не будуть. Он я – подивився на знайомого й підписав. А якби він без житла залишився? Хто б підписував? Отож.

Як ви вважаєте, для підопічних «Пенсіону» повинно бути в житті місце для творчості? Чи є у вас якесь хобі, заняття?

Так, аякже? Моє хобі – спортивне – це футбол. Ось і Ніну Миколаївну до нього залучаю. Разом вболіваємо. Вона хоч і трішечки старша за мене (Ніні Миколаївні вже 92 роки), але їй дуже цікаво.

Вікторе Миколайовичу, а творче хобі у вас є? Заняття, в якому треба працювати своїми руками?

Звичайно! Я люблю готувати.

Вікторе Миколайовичу, розкажіть, що ви любите готувати? Які страви вам подобаються?

Мені до вподоби супи, каші, борщі. Найулюбленіша моя страва – справжній український борщ. І Ніну Миколаївну завжди запрошую, вона сама варити не може. А мій борщ хвалить (посміхається).

Вікторе Миколайовичу, чого б ви побажали читачам газети?

Дуже хороша газета. Багато цікавих публікацій. Є багато корисної для пенсіонерів інформації, а також цікавих рецептів. Читайте та надихайтесь!

І ще бажаю усім смачно їсти, щоб у вас були друзі, які зможуть гідно оцінити ваш кулінарний талант! З друзями будь-яка страва кращою здається.

А тим, хто ще вагається, чи підписувати договір з Центром, раджу поспілкуватися з підопічними «Пенсіону» та переконатися, що після підписання договору життя дійсно змінюється на краще.

Я дуже вдячний «Пенсіону» за надану мені допомогу. Сам би я не зміг забезпечити собі все для якісного життя.

**НЕ ВИСТАЧАЄ
ПЕНСІЇ НА ХАРЧІ?**

ПЕНСІОН
З 2007 РОКУ
НАДАВ 269 МЛН ГРН
ДОПОМОГИ
САМОТНІМ
ПЕНСІОНЕРАМ



**ДЕТАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ
ЗА ТЕЛЕФОНОМ: (044) 288 21 98**

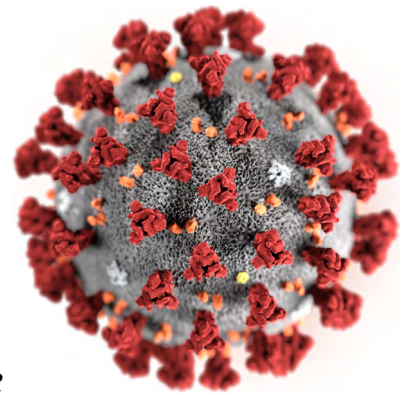


» Спецтема: коронавірус

ЯК УБЕРЕПТИСЯ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ: ЩО РОБИТИ І ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ

Автор: Катерина Коваленко

В грудні 2019 року був вперше зафіксований випадок захворювання на коронавірус. Сьогодні COVID-19 прийняв масштаби пандемії, охопивши майже усі країни. Кількість хворих йде на тисячі, тому профілактика зараз – найнагальніше завдання для кожного з нас. Пенсіон підготував матеріал, який є детальною інструкцією, що допоможе уберегтися від захворювання.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ВОЗ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ, АБО ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАРАЖЕННЮ

Специфічних засобів для лікування й профілактики на даний час не існує. Тому усі рекомендації стосуються попереджувальних мір, які здатні знизити ризик зараження.



Мийте руки. Регулярно обробляйте руки засобом, який містить спирт чи перекис водню, або мийте їх з милом. Якщо на шкірі присутній вірус, то обробка рук дезінфектором або миття їх з милом вб'є його.



Дотримуйтесь правил респіраторної гігієни. При кашлі й чханні прикривайте рот і ніс серветкою (її одразу потрібно викинути) або згином ліктя, після чого обробляйте руки антисептиком, який містить спирт, або мийте їх водою з милом. Прикривання рота й носа при кашлі та чханні дозволяє запобігти поширенню вірусів та інших хвороботворних мікроорганізмів. Якщо робити це рукою, мікроби можуть потрапити на шкіру, а потім на предмети або людей, до яких ви торкаєтесь.



Не торкайтесь руками обличчя. Руки контактують з багатьма поверхнями, на яких може бути присутнім вірус. Торкаючись руками, що містять інфекцію, до очей, носа або рота, можна перенести вірус зі шкіри рук в організм.

Дотримуйтесь дистанції. Тримайтесь від людей на відстані як мінімум 1 метра, особливо якщо у них кашель, нежить і підвищена температура.



Слідкуйте за актуальною інформацією. В новинах по телебаченню, в мережі інтернет лікарі й вчені розповідають про актуальний стан із захворюваннями. Виконуйте рекомендації фахівців, центральних і місцевих органів громадської охорони здоров'я щодо захисту себе й оточення від COVID-19.

Важливо! Якщо ви погано себе почуваєте, у вас є легкі симптоми (нежить, незначний головний біль, підвищена температура), потрібно залишатись вдома. Крім того, що під час самоізоляції ви не наражаєте на небезпеку оточення, ви ще й піклуєтесь про себе, адже знижений імунітет робить потрапляння до вашого організму додаткової інфекції та вірусів надлегким. Але виявлення симптомів погіршення самопочуття: важке дихання, надзвичайний кашель чи температура, яка не зникає за допомогою звичайних ліків, привід негайно повідомити про це свого лікаря або викликати швидку допомогу.

вої інфекції та вірусів надлегким. Але виявлення симптомів погіршення самопочуття: важке дихання, надзвичайний кашель чи температура, яка не зникає за допомогою звичайних ліків, привід негайно повідомити про це свого лікаря або викликати швидку допомогу.

ЩО КАЖУТЬ ЛІКАРІ

У суспільстві є лідери думок, яким можна довіряти, в тому числі й щодо того, як ставитись до пандемії та як поводити себе в цій несподіваній ситуації. Такою особою є лікар Комаровський. За його словами дійсно, коронавірус – новий для людства, отже, до нього ще ні в кого немає імунітету, тому захворіти на нього може кожен. Але відсоток летальних випадків від загальної кількості хворих – надзвичайно малий, і не йде ні в яке порівняння зі, скажімо, звичайним грипом. За симптомами вірус схожий на звичайне ГРВІ: йому притаманні нежить, сухий кашель, підвищена температура й слабкість. Люди похилого віку – найбільш схильні до ускладнень, оскільки імунітет в них слабкий з-за віку. Тому потрібно звертати увагу на місцевий імунітет: захищати слизові оболонки (одноразовими масками), часто мити руки, пити багато рідини, налагодити харчування, віддавши перевагу овочам і продуктам, які багаті на білок. Також важливо обмежити контакт з людьми, які мають будь-які ознаки захворювання. Комаровський наголошує, що потрібно приділити увагу предметам, які вас оточують:

протирати спиртовими серветками телефони, клавіатури, дверні ручки.

Сьогодні йде плінна праця над створенням ефективних ліків, в тому числі й препаратів для вакцинації. Тому завдання кожного – самодисципліна. Команда Центру Пенсіон та редакція газети «Пожити для себе» закликають вас – не піддавайтесь паніці, але будьте обережні! Обмежте, наскільки можливо, будь-який контакт з суспільством, не виходьте з дому без нагальної потреби та сумлінно виконуйте всі рекомендації, які описані в цій статті. Будьте здорові!

НОВИНИ ТА ФАКТИ

» Без заяв і без будь-яких документів на період карантину будуть продовжені виплати всіх пенсій і допомоги людям, у яких в цей час повинні відбутися перекомісії щодо встановлення інвалідності й перепризначення (продовження) пенсій та допомог на новий період.

» 2,9% становить показник смертності внаслідок COVID-19 в Україні. За даними Центру громадського здоров'я, серед зафіксованих випадків смерті у населення України з підтвердженим діагнозом на коронавірус, у 74% – спостерігалися серцево-судинні захворювання, 22% – мали цукровий діабет, 9 відсотків – захворювання легень, 8 відсотків – новоутворення, 7 відсотків – захворювання нирок.

Ажіотаж через коронавірус провокує багато процесів в суспільстві, часто – не найпозитивніших. Тому не дивно, що пандемія стала своєрідною «золотою жилою» для шахраїв, які вирішили збагатитися на чужих істеричі й страху за життя.

Пандемія коронавірусу, на жаль, виявилася плідним ґрунтом для бурхливої діяльності всіляких аферистів. Перелякане населення більш вразливе й довірливе, а складність ситуації прекрасно сприяє поширенню афер на тлі лікування й запобігання небезпечному захворюванню. Люди готові витратити гроші на все що завгодно, лише б убезпечити себе й близьких.

Основна модель спекуляцій – вигадане лікування й способи захисту від інфекції, а також псевдопослуги, продиктовані карантинними заходами. Багато схем проходить в онлайн-просторі й навіть телефоном. Про нові та популярні плани аферистів, які користуються довірливістю наляканих громадян, читайте у нашому матеріалі.

«Вам нараховано доплати»

Під час карантину в Україні шахраї активізувалися з подвійною силою й почали розсилати повідомлення про нібито доплати по 1 000 гривень пенсіонерам, які анонсував раніше Президент.

Так, повідомляється, що спочатку людині приходить SMS-повідомлення нібито від Національного банку України. У тексті написано: «Вам було нараховано одноразову допомогу в надзвичайній ситуації в розмірі 1 000 гривень». Також в повідомленні вказані номери телефонів «для довідок».

Після отримання смс про нарахування грошей, які на рахунок так і не надійшли, людина починає дзвонити за довідковими телефонами, вказаними в смс, щоб з'ясувати причину. Однак потрапляють не до представників банку, а до шахраїв.

Злочинці випитують особисті дані у громадян, щоб нібито перевірити, чи не сталася помилка, і тоді з їхніх рахунків зникають заощадження.

За даними прес-служби, Нацбанк офіційно застерігає й підкреслює, що не нараховує та не виплачує соціальну допомогу, а також не організує розіграші або лотереї.

«Вам пише Міністерство охорони здоров'я (МОЗ)»

Шахраї присилають листи, підписані начебто МОЗ або благодійними організаціями із закликом взяти участь у боротьбі з коронавірусом. Для цього жертві пропонується зробити зовсім невеликий, але дуже важливий фінансовий внесок, який піде на допомогу лікарням або розробку вакцин. Коли людина перераховує кошти, її конфіденційні дані перехоплюються, що дає аферистам повний доступ до грошей на рахунку.

Іноді в електронних листах шахраї пропонують дізнатися останні новини про поширення вірусу й прикріплюють посилання начебто на сайти організацій, але вони, насправді, ведуть на підставні ресурси, створені для збору особистих даних.

Також шахраї створюють повністю фальшиві сайти онлайн-послуг на час карантину, які виглядають, як офіційні. Найчастіше це сервіси для поповнення мобільних рахунків, оплати доставлень і комунальних послуг без комісії. Звичайно, з карти зникає не тільки виділена на комунальні платежі сума.

Термінова дезінфекція

Аферисти публікують оголошення про противірусні прибирання або навіть дзвонять у квартири під виглядом епідеміологічної служби з вимогою терміново провести дезінфекцію приміщення через виявлення зараженого сусіда. Людей просять покинути житло на час обробки, оскільки засоби небезпечні для здоров'я. Коли жителі квартири повертаються додому, з приміщення разом з вигаданою заразою й горе-прибиральниками зникає все цінне.

Вакцини, маски й чудо-ліки

В Інтернет мережі також чимало шахрайської активності. Що тільки не продають злочинці неухважним українцям: ліки й вакцини від коронавірусу (яких ніде у світі поки що не існує), дешеві маски й антикоронавірусні дезінфектори. Зазвичай, для придбання товару вимагають передплату, яка пропадає так само, як і покупки.

У гіршому випадку аферисти отримують доступ до банківських даних покупця, використовуючи спосіб оплати карткою, або просять заповнити анкети для збору особистої інформації. Скориставшись наданими даними, злочинці легко знімають з рахунків всі кошти.

Звичайно, в першу чергу страждає найбільш незахищена категорія населення – пенсіонери. Шахраї легко забирають гроші довірливих літніх людей, пообіцявши натомість допомогу з покупкою й доставлянням продуктів або медикаментів. Ніякої допомоги, в результаті, пенсіонери не отримують, як і не отримують назад видані 500 грн.



Аптечки «все включено»

Аферисти пропонують через інтернет замовити набір ліків «Стоп-коронавірус». Шахраї стверджують, що в такій аптечці є все, що необхідно для лікування й профілактики коронавірусу. Аптечка доступна для замовлення і відправлення в будь-який момент. На масові замовлення діє знижка.

«Вакцина»

Шахраї також «розробили» власну вакцину від коронавірусу. Як повідомляється, щеплення від COVID-19 обійдеться українцям від 2 500 гривень. В описі товару зазначено, що розроблено цей диво-засіб в Ізраїлі кращими фахівцями своєї справи.

Профілактика застуди замість COVID-19

У мережі пропонують придбати профілактичні засоби, які повинні вберегти від будь-якого вірусу. У кращому випадку довірливим покупцям пропонують лікарський засіб, який в медицині використовують для профілактики під час застуди. Але продавці переконують і запевняють, що їх «препарати» дуже дієві, а після закінчення курсу можна навіть їхати в Китай і не боятися інфікування.

Тривожні дзвінки

Злочинці дзвонять під виглядом лікарів або інших співробітників медучрежденств і повідомляють людині тривожну новину – його родич захворів на коронавірусну інфекцією, необхідне лікування. Ліки та госпіталізація, звичайно, коштують величезних грошей. Довірливі люди в паніці перераховують кошти на лікування здорового родича й тільки через деякий час виявляють, що з ним все в порядку, і ніякі страшні діагнози йому не ставили. А вже тим більше – не призначали лікування.

Чергова «перевірка» банківських даних

Крім цього, правоохоронці зафіксували схему дзвінків «з банку». Аферисти називають себе працівниками ПриватБанку й Укргазбанку та телефоном повідомляють клієнтам про чергову перевірку банківських даних для запобігання штрафам за прострочення оплати кредитів. Дані потім використовують для злову карт.

«Штрафувальники»

Іноді шахраї телефоном «штрафують» за порушення карантину – штраф вимагають оплатити за вказаними реквізитами. Також аферисти представляються співробітниками податкової й намагаються стягнути штраф за роботу під час карантину.

Зустріч з начебто «співробітниками» Пенсійного фонду

Також аферисти під виглядом співробітників Пенсійного фонду дзвонять пенсіонерам з повідомленням про термінову необхідність перевести пенсійне посвідчення й всі наявні засоби в електронну форму. Пенсіонерам дзвонить начебто завідувачка Пенсійного фонду й повідомляє, що терміново потрібно поміняти старе пенсійне посвідчення на електронне. Ходити нікуди не потрібно, оскільки прийдуть дві співробітниці, заберуть старе посвідчення, і через 5 днів принесуть нове. Одне «але» – всі наявні в будинку гроші потрібно терміново перевести на картку. Після чого до людини приїжджають «співробітниці», які забирають гроші й старе посвідчення. Зрозуміло, що ні грошей, ні документу пенсіонери більше не побачать.

Редакція газети закликає: будьте уважні та обережні. Не повідомляйте телефоном особисту інформацію та дані своїх платіжних карток. Не пускайте до себе невідомих людей, не віддавайте гроші або цінні речі.

Бережіть себе та будьте здорові!

» Спецтема: коронавірус

ПЛАН ДІЙ: ДЕ КУПУВАТИ ЇЖУ, ЛІКУВАТИСЯ ТА ЯК ПЕРЕСУВАТИСЯ ПО МІСТУ НА КАРАНТИНІ



Підготувала Валентина Вертинська

Українські міста на карантині. Більшість громадян, переважно, працює вдома, з друзями не зустрічається, за межі міста й країни не виїжджає, обличчя руками не чіпає. У транспорт – тільки по десять осіб зі спецперепустками, і щоб кожен в масці. Гуляти не рекомендується, скрізь тільки в засобах особистого захисту й, бажано, в рукавичках. А людям старше 60 років взагалі не рекомендується залишати приміщення. Що робити під час карантину, якщо вам знадобляться ліки, або в холодильнику закінчиться їжа, читайте у нашому матеріалі.

ЯКЩО УКРАЇНЕЦЬ ЗАХВОРІЄ НА КОРОНАВІРУС, ЧИ МОЖЕ ВІН ЗВЕРНУТИСЯ В ЛІКАРНЮ?

Поки лікарні працюють без змін і туди можна звертатися. У МОЗ попереджають, що якщо кількість хворих збільшиться й місць в інфекційних відділеннях не вистачатиме, то деякі лікарні можуть перепрофілювати. На місцях визначають, в яких саме медичних закладах зможуть приймати хворих, і поступово готують персонал для цього.

МОЗ радить по можливості відкласти планові операції на кілька місяців. Щодо обстежень і консультацій у вузькопрофільних фахівців, то слід вирішувати з сімейним лікарем телефоном, наскільки це терміново, і чи потрібно саме зараз йти в лікарню. Але якщо у вас заболить зуб, то стоматолог обов'язково повинен вас прийняти.

ТРАНСПОРТ

Без спеціальної перепустки громадським транспортом ви скористатись не зможете. Тому розраховувати слід лише на магазини, відділення банків та інші заклади, розташовані в межах пішої доступності. Тим більше, людям поважного віку фактично заборонено віддалятися від оселі більше ніж на 2 км.

Таксі працює, як і раніше. Найпопулярніші онлайн-сервіси тарифи не підвищили. Uber надіслав своїм користувачам лист про те, що водії таксі дезінфікують автомобілі. Керівник служби таксі Bolt сказав, що в період карантину будуть контролювати ціни на перевезення. В Uklon також пообіцяли, що тарифи у зв'язку з закриттям метро підвищувати не будуть.

ЯКЩО ЗАКІНЧИТЬСЯ ЇЖА. ЧИ БЕЗПЕЧНО КОРИСТУВАТИСЯ СЛУЖБАМИ ДОСТАВЛЕННЯ ЇЖІ?

Заклади громадського харчування на карантині іще з 17 березня, але в багатьох можна замовити доставку. Кур'єр принесе замовлену їжу й залишить її під дверима. Також в закладах просять розраховуватися тільки онлайн.

Працівники установ проходять температурний скринінг, кур'єри повинні мати дезінфектори, змінні маски й рукавички.

У Glovo, UberEats і Raketa замовити їжу можна без додаткового контакту з кур'єром.

Продуктові магазини й супермаркети працюють без змін, але якщо ви максимально уникаєте додаткових контактів з людьми, то в «Ашан» і «Метро» можна замовити доставку продуктів додому. Але будьте готові, що доведеться почекати декілька днів, оскільки у таких сервісів зараз великі черги. Наприклад, на Zakaz.ua про це відразу попереджають на головній сторінці.

Продуктові магазини працюють під час карантину, але радимо дотримуватися правил безпеки: вибирайте час, коли в супермаркеті менше людей, обов'язково користуйтеся маскою та антисептиком, тримайте дистанцію. Складайте перелік необхідного, щоб зайвий раз не виходити з дому.

Доставляння продуктів наборів «Новою поштою» з «АТБ» через платформу Rozetka з 8 квітня розширене на всю Україну. А, точніше, по всім населеним пунктам, в яких розташовані відділення «Нової пошти» та / або магазини мережі «АТБ».

Ще 20 березня було запущено пілотний проєкт доставляння продуктів наборів у Дніпропетровській області. За 2 тижні доставили близько 300 наборів. Тепер, із посиленням карантину, послуга доступна й для інших регіонів. Обрати й замовити продуктові набори можна на сайті Rozetka, у магазинах мережі «АТБ» замовлення формується, а кур'єр компанії «Нова пошта» привозить їх за адресою.

Клієнтам доступні три набори необхідних товарів вартістю 143, 402 та 551 гривні. За доставляння потрібно буде сплатити 55-75 грн. Продукти будуть привозити «день в день» в тих населених пунктах, де є магазини «АТБ». «В інших населених пунктах замовлення буде здійснюватися на наступний день після забирання продуктів наборів кур'єрами «Нової пошти», – додали в компанії.

ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ЗАМОВИТИ ОДЯГ АБО КОРМ ДЛЯ КОТА ОНЛАЙН

«Укрпошта» працює, як і раніше. Клієнтів просять чекати на вулиці, якщо всередині відділення є черга, і по можливості приходити після 13.00, коли на пошті менше літніх людей. Всі посилки, за якими не прийшли вчасно, в «Укрпошті» обіцяють зберігати безкоштовно до закінчення карантину. Також компанію планує почати доставляння ліків.

«Нова пошта» також працює без обмежень. Закрили тільки ті відділення, які були в торгово-розважальних центрах, їх об'єднали з іншими найближчими. За зберігання

посилки на «Новій пошті» теж тимчасово скасували плату.

Всередині відділень і «Укрпошти», і «Нової пошти» є розмітка, яка допоможе клієнтам зберігати безпечну дистанцію.

А ЩО КАЖЕ ЦЕРКВА? ЧИ МОЖНА ПРИХОДИТИ В НЕДІЛЮ НА СЛУЖБУ?

Своїм вірянам ПЦУ радить залишатися вдома й, за можливості, долучатися до служб через відеотрансляції. Священникам рекомендують припинити богослужіння в храмах або приймати групи не більше 10 осіб.

В УГКЦ також просять приєднуватися до богослужінь через відеотрансляції, літнім людям і дітям – залишатися вдома. А тим, хто прийде, ікон можна не торкатися й не цілувати їх.

Зберігайте спокій, не виходьте з дому без нагальної потреби та користуйтеся засобами індивідуального захисту та дезінфекції. Бережіть себе!

ДУШАТЬ БОРГИ?



ДІЗНАЙТЕСЯ, ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ КОШТИ НА ЇХ ПОГАШЕННЯ

ТЕЛЕФОНУЙТЕ: (044) 288 21 98

➤ Здорове харчування

КОРОЛЬ ВІТАМІНІВ

Довгий час вітамін С, відомий як аскорбінова кислота, вважався мікроелементом, здатним попередити або вилікувати застуду. За останні роки у світі проведено понад 100 масштабних досліджень, які виявили нові корисні властивості вітаміну С. Про те, як саме він впливає на здоров'я людини та звідки брати добову дозу аскорбінової кислоти, читайте у нашому матеріалі.

✎ Автор: Валентина Вертинська



В ході еволюції людина, на відміну від багатьох інших живих істот, втратила здатність синтезувати вітамін С. Це – погано, оскільки він життєво необхідний кожному, і тому щодня повинен надходити з їжею.

Вітамін С не може накопичуватися в організмі й навіть незначний його дефіцит викликає численні порушення здоров'я.

Здорові люди – як діти, так і дорослі – для підвищення стійкості до простудних захворювань повинні отримувати 60-100 мг вітаміну С в день. Потреба у ньому значно зростає при курінні (на 50%), інтенсивному фізичному навантаженні, нервово-емоційному стресі та в умовах холодного клімату.

КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ВІТАМІНУ С ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ



Протидіє застуді, вірусам і грипу

Вживайте 60-100 мг вітаміну С для профілактики, а в разі хвороби – збільшуйте дозу (після консультації з лікарем), щоб допомогти організму позбавитися від вірусу. Під час хвороби важливо приймати вітамін С, щоб зменшити ризик можливих ускладнень, таких як пневмонія або інфекція легенів.



Поліпшує ослаблену стресом імунну систему

Дослідження показали, що вітамін С корисний для людей з ослабленою в результаті постійного стресу імунною системою. З огляду на те, що в нашому суспільстві стрес став повсякденним станом, достатнє вживання вітаміну С може послужити ідеальним засобом для поліпшення загального здоров'я.



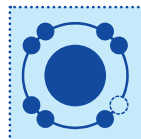
Збільшує фізичну силу

Включаючи більше вітаміну С в раціон, ви можете поліпшити фізичну й м'язову силу, особливо це відноситься до людей похилого віку. Вживання вітаміну С у вигляді харчових добавок може поліпшити обмін кисню під час фізичних вправ. Також доза цього мікроелементу перед фізичним навантаженням може запобігти запаленню верхніх дихальних шляхів, які іноді виникають після занять. Вітамін С також покращує функцію легенів і бронхів.



Зменшує ризик захворювання на подагру

Вітамін С знижує ризик подагри. Це – хворобливий тип артриту: пекучий біль, скутість і припухлість у суглобах, частіше – великого пальця ноги. Він викликаний надмірним рівнем сечової кислоти, в результаті чого її солі відкладаються у вигляді твердих кристалів в суглобах і під шкірою.



Бороться з вільними радикалами

Вітамін С є одним з тих типів антиоксидантів, які можуть захистити від шкідливих молекул, що називаються вільними радикалами. Вони формуються в результаті нормальних біохімічних процесів, в тому числі під час дихання, травлення й при фізичному навантаженні. Вільні радикали можуть сприяти розвитку серцевих захворювань та артрити. Ці частинки виникають в результаті перетравлення їжі, під впливом токсичних речовин, забруднення, диму, тютюну й радіації.



Сприяє здоровій шкірі та утворенню колагену

Вітамін С бере участь в синтезі колагену – білка, який необхідний для шкіри, зв'язок, сухожилля, кісток і кровоносних судин. Він зміцнює стінки судин, сприяє загоєнню ран і запобігає появі запалення. Високоантиоксидантна дієта допомагає зберігати шкіру здоровою.



Поліпшує всмоктування мінеральних речовин

Для того, щоб організм міг поглинати необхідні поживні речовини й повноцінно функціонувати, система травлення спочатку повинна отримати їх зі з'їденої їжі або харчових добавок, а вже потім стимулювати всмоктування в кров. Після цього клітини поглинають вітаміни й поживні речовини та допомагають організму зменшити запалення та запобігти розвитку захворювань. Приймаючи вітамін

С разом з залізом можна поліпшити всмоктування останнього в організмі у дорослих і дітей.

ЯК ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ ДЕФІЦИТ ВІТАМІНУ С?

Знижуються розумова й фізична працездатність, з'являються слабкість, млявість, збільшується схильність до інфекційних і респіраторних захворювань. Ви можете помітити підвищену чутливість до холоду, мерзлякуватість, сонливість або безсоння, зниження апетиту, кровоточивість ясен. Шкіра стає жорсткою, «гусячою», блідою, сухою, тонкою, на ній швидше утворюються зморшки.

З огляду на швидкі темпи сучасного життя, недостатнє споживання різних свіжих овочів, фруктів і ягід, рекомендується доповнювати свій раціон дієтичними добавками, що містять вітамін С з фітонутрієнтами.

Продовження на стор. 11 ➤➤

ЕКОНОМІЯ МАЙЖЕ УДВІЧІ!

ЦІНИ В АПТЕКАХ КИЄВА

станом на 20.04.2020

Телефонуйте перед купівлею ліків
Забронюємо в аптеках за найнижчою ціною
Підкажемо найближчу аптеку за програмою "Доступні ліки"

Препарат	Форма випуску	Мін. ціна	Макс. ціна
МІКАРДИС	ТАБЛ. 80 МГ №28	503,00	964,20
ЛАФЕРОН	3 МЛН. №10 ФЛ	409,27	791,50
ПРОТЕФЛАЗІД	30 МЛ	336,47	656,53
ЦИКЛО З ФОРТ	КАПС. 400 МГ №30	254,70	394,74
ЛЮКСФЕН	ОЧ.КРАП. 2 МГ/МЛ ФЛ. 5 МЛ	159,70	296,19

БЕЗКОШТОВНА ДОВІДКА

Всі АПТЕКИ
0-800-75-77-77
044-331-33-33

6 років
успішної роботи

Понад 295 тис.
вхідних дзвінків

Завжди
на зв'язку!



Життя на пенсії

КОЛИ ПОТРІБНА ЕКСТРЕНА ДОПОМОГА

Підготувала Катерина Коваленко

Експерименти з медичною реформою тривають. Навіть очікувана зміна влади, попри безліч висловів медичних працівників і пацієнтів про те, що такі зміни руйнують нашу медицину, не призвела до скасування або перегляду планів, які почала втілювати Уляна Супрун. В таких умовах громадянам потрібно самотійно піклуватись про власне здоров'я, намагатись не доводити захворювання до критичної ситуації й приділяти більше уваги профілактиці. Адже розраховувати на те, що «швидка» врятує, вже треба з урахуванням чинних протоколів. Відтепер служба приїздить у випадках безпосередньої загрози життю людини, працює як екстрена допомога. Але ж безпосередня загроза дуже часто фізично унеможлиблює самотійний виклик допомоги. А якщо поряд нікого немає?

Редакція газети «Пожити для себе» намагається забезпечити своїх читачів актуальною інформацією як щодо піклування про стан здоров'я, отримання медичних послуг, так і щодо оптимізації витрат на лікування. Ви вже знаєте про безкоштовну довідку «Всі аптеки» для самотніх пенсіонерів, і, напевне, уже скористалися нею. Переконані, що ви оцінили переваги довідки, яка дозволила вам майже вдвічі зекономити при купівлі ліків.

Проте бувають ситуації, коли на похід до аптеки просто немає часу, а вам потрібна невідкладна медична допомога. З багатьма людьми поважного віку трапляються раптові серцеві напади. Що робити, якщо це трапилося з вами, а поруч нікого немає?

Перші симптоми, за якими можна розпізнати серцевий напад, – це: болісне стиснення грудної клітини, важкість дихання, аритмічні удари серця. У цьому випадку є 10 секунд, перш ніж ви втратите свідомість. Щоб цього не трапилося, почніть умисно кашляти – часто та сильно. Робіть глибокі вдихи, а на видиху кашляйте так, ніби хочете позбутися мокротиння в горлі. Повторюйте доти, доки біль не відпустить. Головне – не панікувати.

Гострий серцевий напад (біль у серці) – тривожний сигнал та один із серйозних проявів серцево-судинної патології. Наприклад, розвиток інфаркту міокарда, запальні захворювання серця (міокардит і перикардит), захворювання аорти, яка забезпечує серце кров'ю, або тромбоемболію легеневої артерії. Кожен з цих станів смертельно небезпечний і потребує термінової медичної допомоги!

Ось основні ознаки того, що ви потребуєте термінової медичної допомоги:

- Сильний, майже нестерпний біль, який не проходить протягом 15 і більше хвилин, часто виникає вночі, в стані спокою або після фізичних, психологічних навантажень,
- Біль у грудях супроводжується відчуттям задухи, запаморочення, близької непритомності, блідістю або синюшністю шкіри,
- Біль відлунює у ліву половину грудної клітини, у ліве плече й руку, ділянку нижньої щелепи та шиї, у верхню частину живота,
- Біль супроводжується холодним потом, загальною слабкістю, страхом смерті, збільшенням частоти скорочень серця або порушенням ритму його роботи.

Обов'язково викликайте швидку, якщо у Вас спостерігаються наступні симптоми:

- інтенсивний біль або значний дискомфорт за грудиною чи в ділянці серця;
- порушення мови, слабкість в одній руці, асиметрія обличчя;
- інтенсивний головний біль, який супроводжується сплутаністю свідомості та розладами зору;
- нудота й блювання;
- задишка;
- судом;
- відсутність свідомості (якщо поряд є людина, яка може викликати швидку);
- виражені тривожні розлади.

Проте самопоміч – не гарантія порятунку. А якщо людина мешкає одна, і в потрібну хвилину її фізичний стан не дозволить скористатися телефоном? Як убезпечити себе від трагічних наслідків?

ДЛЯ СВОЇХ ПІДОПІЧНИХ ЦЕНТР «ПЕНСІОН» ПРОПОНУЄ СПЕЦІАЛЬНУ ПОСЛУГУ – БРАСЛЕТ З «ТРИВОЖНОЮ» КНОПКОЮ. ВІН ОДЯГАЄТЬСЯ НА РУКУ, І ЗАВДЯКИ СПЕЦІАЛЬНОМУ СТАЦІОНАРНОМУ ТЕЛЕФОНУ ПІДКЛЮЧАЄТЬСЯ ДО ЦІЛОДОВОГО КОНСУЛЬТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.

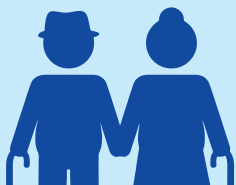
Якщо такий підопічний раптово відчуває погіршення самопочуття та різкий біль, йому не потрібно шукати телефон, треба лише натиснути кнопку на браслеті! Миттєво спрацює сигнал, і працівники Центру негайно викличуть швидку допомогу. Також оператор перетелефонує людині, яка надіслала «тривожний сигнал», і, якщо відповіді не буде, надішле за адресою співробітника. Адже існує висока ймовірність того, що стан підопічного не дозволить йому навіть відкрити двері лікарям.

Такий браслет із «тривожною кнопкою» дозволяє людині, яка перебуває в помешканні одна, відчуватися у безпеці. Адже допомога надійде в найкоротші терміни. **Гаряча лінія** Центру «Пенсіон» працює **цілодобово**.



• ВИ ПЕНСІОНЕР І ВАМ ПОТРІБНІ ДОПОМОГА ТА ДОГЛЯД?

• ВИ МЕШКАЄТЕ В ОБЛАСНОМУ ЦЕНТРІ АБО М. КИЄВІ?



Телефонуйте нам: (044) 288-21-98

З 2007 РОКУ ДОПОМАГАЄМО САМОТНІМ ПЕНСІОНЕРАМ

►Рецепти

Святкові застілля на початку травня – це добра традиція в нашій країні. Цього року карантин вносить певні коригування в сценарій святкування. Але, сподіваємось, що навіть обмеження не завадять вам пригостити себе й найближчих людей смачненьким. Ми підготували для вас легкі в приготуванні та неймовірно смачні рецепти, які стануть прикрасою будь-якого столу.

📌 Підготувала Вікторія Висоцька



САЛАТ З ЯЛОВИЧОЮ ПЕЧІНКОЮ, КАРТОПЛЕЮ, МОРКВОЮ ТА НАСІННЯМ СОНЯШНИКУ

Салат приготований з простих продуктів, але при цьому дуже смачний і красивий. Завдяки смаженому насінню він набуває незвичайного смаку.

ЩО ПОТРІБНО:

- Печінка яловича – 200 г
- Картопля – 1 шт. (120-130 г)
- Цибуля ріпчаста – 1 шт. (120-130 г)
- Морква – 1 шт. (130 г)
- Яйця – 3 шт.
- Насіння соняшнику – 30 г
- Майонез – 4 ст. л.
- Петрушка свіжа для прикраси – 1 гілочка
- Сіль – за смаком

Цибулю очищаємо й нарізаємо дрібними кубиками, обдаємо окропом і даємо рідини стекти. Відварюємо яловичу печінку до готовності (протягом 30-40 хвилин), також варимо моркву, картоплю і яйця, охолоджуємо, натираємо на тертці в окремі миски. Потім складаємо всі компоненти шарами, змащуючи їх майонезом. Зверху викладаємо злегка підсмажене насіння.

ЗАЛИВНІ «ЯЙЦЯ ФАБЕРЖЕ»



Дуже красива й оригінальна закуска.

ЩО ПОТРІБНО:

- М'ясний або овочевий бульйон – 1,5 склянки
- Яйця – 10 шт.
- Шинка – 150 г
- Болгарський перець – 1 шт. (або 1 відварна морква)
- Горошок – 1 банка
- Кукурудза – 1 банка
- Зелень
- Желатин – 15 г
- Содовий розчин – 1 ст. л. на 1 літр води



Спочатку в яєчних шкаралупах зробить отвори на 2-2, 5 см, вилийте вміст яєць в окрему миску (в рецепті вони не знадобляться). Потім очищену шкаралупу опустити в содовий розчин для дезінфекції на пів години. Нарізаємо на дрібні кубики шинку, болгарський перець або моркву. У бульйоні розчиняємо желатин. В шкаралупу складаємо всі інгредієнти. Далі заливаємо бульйон в кожен формочку. Після цього ставимо їх в холодильник не менш, ніж на 4 години, далі чистимо й подаємо на стіл.

САЛАТ З БУРЯКОМ І ЧОРНОСЛИВОМ

Це – салат, який добре виглядає й смакує як на святковому, так і на повсякденному столі.

ЩО ПОТРІБНО:

- Буряк – 1-2 шт.
- Чорнослив – 30-50 г
- Горіхи – 30-50 г
- Часник – 2 зубці
- Сіль за смаком
- Майонез
- Сік лимона – 1 ст. л
- Чорний перець за смаком

Буряк відварюємо й охолоджуємо до кімнатної температури. Очищуємо й натираємо на великій тертці. Чорнослив заливаємо окропом, даємо постояти 15

хвилин. Волоські горіхи подрібнюємо, додаємо декілька крапель соку лимона. У третій буряк наливаємо лимонний сік. З чорносливу зливаємо воду, підсушимо його серветками, ріжемо на шматочки й відправляємо до буряка. Туди ж кладемо порубані волоські горіхи, видавлюємо часник. Все перемішати й заправити майонезом або олією. Салат готовий! Подавати його можна відразу.



ДЕ ПЕНСІОНЕРУ ВЗЯТИ ДО 200 000 ГРН?

- на ліки
- на операцію
- на сплату комунальних послуг
- на їжу й одяг
- на ремонт

Надали з 2007 року допомоги пенсіонерам на суму понад
269 млн грн

Про все це –
в книзі.
**ЗАМОВЛЯЙТЕ
БЕЗКОШТОВНО**

☎ (044) 288-21-98



КОРОЛЬ ВІТАМІНІВ

ДЕФІЦИТУ ВІТАМІНУ С СПРІЯЮТЬ:

- нестача в їжі, особливо у людей старшого віку;
- зимово-весняний період (масштабні дослідження показали, що навіть в «сприятливій» літньо-осінній місяці у 70-80% людей вміст вітаміну С в організмі в 3-4 рази менше норми);
- неправильна кулінарна обробка (варіння у відкритому посуді на 30-40% знижує вміст вітаміну С);
- порушення всмоктування при різних захворюваннях шлунково-кишкового тракту (наприклад, гастрити зі зниженою секрецією шлункового соку);
- інфекційні захворювання;
- великі хірургічні втручання;
- стресові ситуації;
- важка фізична праця;
- низькокалорійні дієти;
- куріння.

У ЧОМУ МІСТИТЬСЯ ВІТАМІН С?

Основним джерелом цього вітаміну є овочі та фрукти, рівень споживання яких не завжди достатній, особливо в осінньо-зимово-весняний період. Це: барбадоська вишня, шипшина, перець солодкий червоний і зелений, смородина, обліпиха, зелень петрушки, кріп, капуста (брюссельська, кольорова, червона й білокачанна), горобина червона, черемша, шпинат, хрін, щавель, зелена цибуля, редька, редиска, помідори, горошок зелений, картопля,

салат, кабачки, квасоля, гриби білі, апельсини, лимони, мандарини, грейпфрути, суниця, малина, агрус, вишня, диня, яблука.

ПРОДУКТИ

3 ВИСОКИМ ВІСТОМ ВІТАМІНУ С (КІЛЬКІСТЬ/ВІСТ)

- Чорна смородина 1 стакан / 203 мг
- Червоний перець (термічно необроблений) 1 стакан / 190 мг
- Ківи 1 шт. / 164 мг
- Зелений перець (необроблений) 1 чашка / 120 мг
- Полуниця 1 стакан / 84 мг
- Апельсин (великий) 1 шт. / 82 мг
- Броколі (необроблена) 1 стакан / 81,2 мг
- Петрушка (свіжа) 1 стакан / 79,8 мг
- Ананас (свіжий) 200 г / 78,9 мг
- Брюссельська капуста (необроблена) 1 стакан / 74,8 мг
- Грейпфрут 1 шт. / 71,8 мг
- Горох (необроблений) 1 стакан / 58 мг
- Цвітня капуста (необроблена) 1 чашка / 46,4 мг

Багато хто вибирає харчові добавки, оскільки вважає, що так можна отримати більше вітамінів, але кращим джерелом корисних мікроелементів і мінералів є саме свіжі, термічно необроблені фрук-

» Закінчення.
Початок на с. 8

ти та овочі. Якщо вам все-таки необхідні додаткові харчові добавки, переконайтеся, що вони високої якості, біологічні, без домішок й інших синтетичних інгредієнтів, які в довгостроковій перспективі тільки шкодять здоров'ю.

З'їдаючи щодня 2-3 продукти з високим вмістом вітаміну С, ви зможете підтримувати його оптимальний рівень в організмі.

ВАЖЛИВО

Щоб отримувати якомога більше вітаміну С і поживних речовин:



Їжте термічно необроблені й свіжі овочі та фрукти



Їжте овочі та фрукти відразу після їх нарізування



Готуйте овочі на пару, а не варіть їх



НОВИНИ ТА ФАКТИ

» 170,80 грн склав середній розмір підвищення пенсії працюючим пенсіонерам у результаті автоматичного перерахунку. 357,1 тис. пенсіонерів вже у квітні отримають перераховані пенсії.

» 36,04 млрд грн спрямовано Пенсійним фондом України на фінансування пенсій в березні 2020 року.

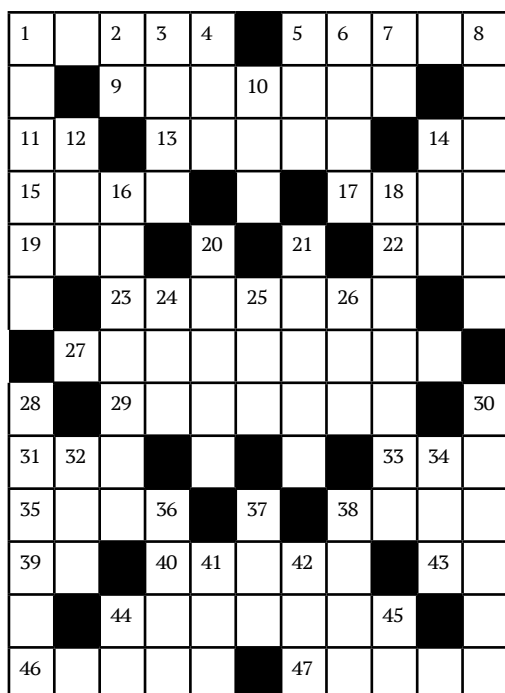


» Станом на 15 квітня у світі 2 млн 65 людей заразилися коронавірусом. З них 126 754 пацієнтів померли та 484 597 — одужали.

» Державне регулювання цін на соціальні продукти, лікарські засоби та медичні вироби запроваджує уряд від 15 квітня на період надзвичайної ситуації в Україні. Під державне регулювання підпадають: гречка, цукор, борошно пшеничне вищого ґатунку, вітчизняні макарони, молоко 2,5% в плівці, житньо-пшеничний хліб, курячі яйця першої категорії, курка в тушці, вершкове масло 72,5% та мінеральна вода без газу. Держрегулювання також розповсюджується на медичні маски та рукавички, як засоби індивідуального захисту під час пандемії коронавірусу.

Хобі

КРОСВОРД



За горизонталлю:

1. Тонка мотузка.
5. Правитель «на годину».
9. Відповідь до завдання.

11. Пілот високого класу.
13. Майстер хліб випікати.
14. Комедія «...-банк».
15. Журба, сум.
17. Священний птах єгиптян.
19. Студійний альбом української співачки Ірини Білик.
22. Несподіване почуття страху.
23. Обкладинка для стін.
27. Нове слово.
29. Музичний інструмент.
31. Згода.
33. Те саме, що юність (поет.).
35. Країна на південному заході Азії.
38. Зуб між різцями й передкореневими зубами в кожній половині верхньої та нижньої щелепи людини й ссавців.
39. Кілометр.
40. Дикий гірський баран, поширений у Центральній Азії.
43. Міжнародна одиниця електричного опору.
44. Той, хто займається польотами, авіацією.
46. Вівчар.
47. Везіння.

За вертикаллю:

1. Відрізана або відірвана частина тканини, паперу, шкіри та ін.

2. Верховний король Ірландії.
3. Коренеплід з казки.
4. Дев'ятнадцята літера вірменської абетки.
5. Червоно-жовта фарба.
6. Ім'я Барбюса.
7. Нота.
8. Невдача, провал.
10. Старовинна французька монета.
12. Радість (ант.).
14. Одна з волосинок, що вкривають краї повік.
16. Гачок для спуску зведеного курка вогнепальної зброї.
18. Дитина, що народилася одночасно з іншою в однієї матері.
20. ... краси.
21. Спортивна гра з м'ячем овальної форми.
24. Муніципалітет у Франції, у регіоні Центр, департамент Ендр і Луара.
25. Товстий загострений з одного кінця металевий стрижень, яким

- ламають, розбивають що-небудь тверде.
26. ...-де-Жанейро.
28. Той, хто втікає, втік звідкись.
30. Цінна промислова риба родини лососевих з м'ясом рожевого кольору.
32. Автоматизоване робоче місце.
34. Нерозпізнаний літаючий об'єкт.
36. Напій.
37. Юшка з риби.
38. Цар Іудеї, якого зображено в Біблії дуже жорстоким.
41. Ріка в Німеччині, що протікає землею Бранденбург.
42. Команда собак.
44. Автоблокування.
45. В давньоєгипетській релігії — бог Сонця, творець світу.

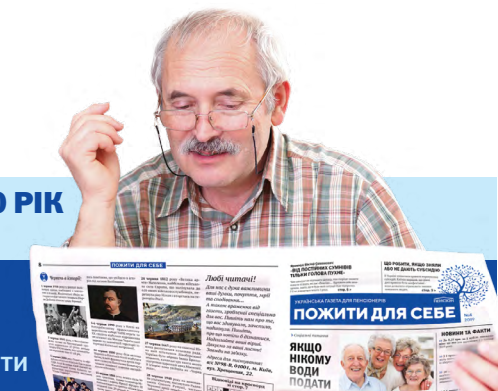
НЕ ЗАБУДЬТЕ ПЕРЕПЛАТИТИ НА 2020 РІК ГАЗЕТУ «ПОЖИТИ ДЛЯ СЕБЕ»



Індекс 60828

Від 1,99 грн на місяць*

* - без урахування послуг Укрпошти





Літературний конкурс

ОСОБЛИВИЙ ВІК

Хто сказав, що вік бува похилим?
Просто мудрості набравсь і сивини.
Впевнено іде до небосхилу,
Як до саду Божої весни.
Вік, звичайно, дещо особливий,
І слабким, й вимогливим бува.
До життя собою не зрадливий,
Зосереджено відшукує слова.
І хоча в обличчя вітер свище,
Гартуються незгодами роки.
Вік свого сягає вище й вище,
Шлях дається іноді й трунким,
Та нікуди він не похилився,
Йдучи прямо по своїй ріллі,
Ну, хіба що трохи притомився,
Мов листок осінній на гіллі.
Ще купався б в зорях вечорових,
В сонячній промінні зігрівавсь
Богом і життям вік обдарований,
І одвічно Мудрістю назвавсь.

2019

ЯК ЖЕ МОВУ НЕ ЛЮБИТИ?

Як же мову не любити,
Котра розум нам дала?
Хіба можна в світі жити
Колосочком без стебла?
Без землі не проростають
Житечко й пшениця.
А без мови пропадають
Люди, звірі й птиця.
В автентичності народу
Її сила й слава.
Бо ж нема без мови роду,
І нема держави.

НЕ ЗРАДЬМО МОВУ
МАТЕРИНСЬКУ

Мова моя рідна, кольорова,
Народжена віками у піснях.
Вишита узорами з любов'ю,
Зібрана хлібами на полях,

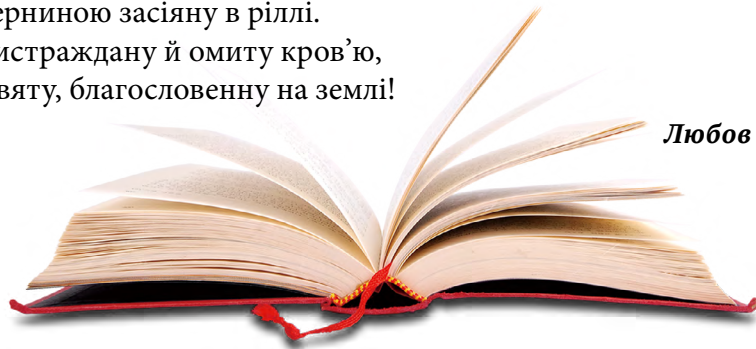
Кайданами закута у вигнанні,
Каралася, мов грішник на хресті,
Виборовши право існування,
Відроджена, не збилася в путі.

Кличе до єднання Україну
Кобзаря безсмертний заповіт.
Не скорена, не ставши на коліна,
Мов птах злетіла у політ.

Шануймо мову колискову,
Ознаку гідності життя.
Не зрадьмо кожне її слово,
Болю не відчуймо каяття.

Мистецтво мови непоборне,
Не перевершене нічим, взнаки
Її пам'ятник живий,
нерукотворний
Найвищим буде навіки!

Бережімо свою рідну мову,
Зерниною засіяну в ріллі.
Вистраждану й омиту кров'ю,
Святу, благословенну на землі!



ПЕНСІОНУ

Йде життя, немов на переправі,
Де в човні зламалося весло.
В неспроможності великої держави
З «Пенсіоном» просто повезло.

Іншої альтернативи і немає,
В кут глухий безладдя завело,
Нас злиденна пенсія конає,
«Пенсіон» долає всяке зло.

І придбати ліки допоможе,
З ним посильні всякі платежі,
І багато ще всього він може,
Тільки-но довірся й розкажи.

Якщо ти самотній в цьому світі,
Не страждай, не бійся, не барись,
Набагато легше стане жити,
В «Пенсіон» з надією звернись.

«Пенсіон» — мов друг на переправі,
Де вода під камінь не тече.
За законом гідності і права
Підставляє кожному плече.
Він живе по божому велінню,
Захищає гідність і права.
Хай Господь дає благословення
Там, де віра й людяність жива.

Довженко
Любов Володимирівна

Любі читачі!

Для нас є дуже важливими
ваші думки, почуття, мрії
та сподівання...

А також враження від
газети, зробленої спеціально
для вас. Пишіть нам про те,
що вас здивувало, зачепило,
надихнуло. Пишіть,
про що хотіли б дізнатися.
Надсилайте ваші вірші.
Дякуємо за ваші листи!
Завжди на зв'язку.

Адреса для листування:
а/с №98-В, 01001, м. Київ,
вул. Хрещатик, 22.

Відповіді на кросворд
зі стор. 11

1	ш	к	е	р	т	5	х	а	7	і	8	ф
м		9	р	і	ш	10	е	н	н	я		і
11	а	12	с	13	п	е	к	а	р	14	в	а
15	т	у	16	г	а		ю	17	і	18	б	і
19	о	м	а		20	с		21	р	22	л	я
к		23	ш	24	п	а	25	л	е	26	р	и
	27	н	е	о	л	о	г	і	з	м		
28	у		29	т	р	о	м	б	о	н		30
31	т	а	к		н		і		33	ю	н	ь
35	і	р	а	36	к		37	у	38	і	к	л
39	к	м		40	а	р	х	42	а	р	43	о
а		44	а	в	і	а	т	о	45	р		г
46	ч	а	б	а	н		47	у	д	а	ч	а

ПЛАТИТИ ЗА МОБІЛЬНИЙ
до 25 грн на місяць?

ЦІЛКОМ РЕАЛЬНО!



Пільгові тарифи
тільки для пенсіонерів



(044) 288 21 98



(068) 954 36 10



(063) 313 87 73



(099) 546 56 73

